



CENA PARA LA NOCHE: PRESUPUESTO AGRADABLE

Cena de Pavo Fácil



DIVERSIÓN

Cante o tararee canciones populares (sin la letra) y vea quién adivina la tonada.



CONVERSACIÓN

Piensa en una persona fam





Cena de Pavo Fácil



INGREDIENTES

4 porciones

- Aceite para cocinar en aerosol
- $\frac{3}{4}$ de libra de carne molida de pavo, sin grasa
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 3 tomates, picados
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de albahaca, orégano y ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra molida
- 2 calabacitas italianas, en rodajas

INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Rocíe el aceite en aerosol a un sartén grande.
3. Dore el pavo y la cebolla a fuego medio hasta que el pavo esté cocinado y la cebolla esté blanda, por unos 10 minutos.
4. Agregue los tomates, pasta de tomate y condimentos. Cocine a fuego lento por 10 minutos.
5. Agregue la calabacita y cocine por 5 minutos más. Sirva mientras está caliente.

Esta receta es de Arizona WIC



CENA PARA LA NOCHE: PRESUPUESTO AGRADABLE

Cazuela de cosas calientes



DIVERSIÓN

¡Tengan una noche familiar de juegos! Usen un juego de mesa a la hora de comer.



CONVERSACIÓN

Si pudieras conocer a alguien de la historia, ¿a quién te gustaría conocer?





Cazuela de Cosas Calientes



INGREDIENTES

12 porciones

- 1 libra de carne molida de res extra magra
- 1 lata de tomates Rotel
- 1 lata pequeña de salsa de tomate
- ¼ cdita. de chile en polvo
- 1 cdita. de azúcar
- ¼ cdita. de albahaca
- 1 paquete pequeño de fideos largos (12 oz)
- 1 taza de crema agria baja en grasa
- 1 paquete de queso crema libre de grasa, 3 onzas, a temperatura ambiente
- 1 Cda. cebollines
- ½ taza de queso cheddar cheese, reducido en grasa

INSTRUCCIONES

1. Dore la carne. Retire la grasa.
2. Añada los tomates Rotel, la salsa de tomate, el azúcar, la sal, el chile en polvo y la albahaca. Hierva por 20 minutos.
3. Cocine los fideos de acuerdo con las instrucciones del empaque.
4. Mezcle la crema agria, el queso crema y los cebollines.
5. En una cazuela untada con el aerosol Pam, ponga una capa con la mitad de los fideos, la mezcla de queso crema, después la mezcla de carne. Repita las capas.
6. Hornée a 350° durante 20 minutos. Ponga encima el queso cheddar y vuelva a meter al horno hasta que el queso se derrita.

Esta receta la proporcionó Cherokee Healthy Nation



CENA PARA LA NOCHE: PRESUPUESTO AGRADABLE

Tacos de pollo con
truco rápido



DIVERSIÓN

Una persona piensa en dos
palabras que rimen. Dan una
pista, como “Hilarious Furry
Mammal”, y los otros adivinen
de qué se trata



CONVERSACIÓN

¿Cuál ha sido tu película
favorita de toda tu vida?





Tacos de Pollo con Truco Rápido



INGREDIENTES

4-6 porciones

- 1 lb. de muslos de pollo sin hueso ni piel, cortados en tiras de 1 pulgada
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 cdita. de sal
- 1/2 cdita. de pimienta
- 1 cebolla mediana, fina-mente picada
- 1 pimiento dulce grande, cortado en tiritas
- 1 taza de granos de maíz frescos o congelados
- 3/4 taza de salsa prepara-da de su elección
- Jugo de 1 limón
- Tortillas de harina, para servir
- Lechuga cortada y aguacate rebanado (opcional) para acompañar

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
2. Añada las tiras de pollo y agregue sal y pimienta. Cocine hasta dorar por un lado, cerca de 3 minutos.
3. Voltée el pollo y añada las cebollas y las tiras de pimiento a la sartén. Cocine moviendo ocasionalmente por otros 2 a 3 minutos, hasta que los vegetales suavicen ligeramente.
4. Añada el maíz y la salsa a la sartén. Revuelva bien, cubra y deje cocinar por 5 minutos.
5. Retire del fuego, agregue el jugo del limón y sirva sobre tortillas de harina, con aguacate y lechuga.



CENA PARA LA NOCHE: PRESUPUESTO AGRADABLE

Pollo con sabor Italiano



DIVERSIÓN

Jugar, ¿preferirías...?
(¿preferirías... volar o ser invisible? ¿qué tu sudor huele bien u oler a zorrillo?).



CONVERSACIÓN

Terminar esta oración: “Me siento muy feliz cuando.....?”





Pollo con Sabor Italiano



INGREDIENTES

4 porciones

- 1 cda. aceite de oliva
- 2 mitades de pechuga de pollo sin hueso, ni piel, cortadas en trozos
- 2 calabazas en trocitos
- 1 pimiento rojo sin semillas y rebanado
- 2 ¼ taza de champiñones rebanados
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de tomates en trozos con albahaca, ajo, orégano
- 2 cdas de condimento italiano
- Sal y pimienta al gusto
- 4 onzas de queso mozzarella o provolone cheese en rebanadas delgadas

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en la sartén. Agregue el pollo y cocine a temperatura media entre 3 y 5 minutos, hasta que se dore por ambos lados.
2. Añada la calabaza, el pimiento, los champiñones y el ajo y saltée por otros 3 minutos.
3. Agregue los tomates y hierbas, deje hervir y baje la temperatura y deje por otros 2 minutos. Sazone con sal y pimienta.
4. Coloque el pollo y la mezcla en un refractario para el horno, previamente engrasado con aerosol de cocina para que no se pegue. Coloque encima las rebanadas de queso.
5. Coloque el refractario en un hervidor precalentado y cocine por 3 minutos o hasta que la parte superior esté dorada.

Esta receta la proporcionó Cherokee Healthy Nation